



## 3 - 30 - 130 = unsere neue Lösungsformel

**Spätestens seit dem letzten AnnaManna – dem Frühstück für Frauen – weiß jede Besucherin, was hinter diesen Zahlen steht. Stress abbauen, sich regenerieren, zur Ruhe kommen, Ängste bezwingen ... versuchen Sie es doch einmal: 3 x in der Woche 30 Minuten den Puls auf 130 bringen. Aber welche alltagstauglichen Lösungen im Umgang mit der Angst gibt es sonst noch?**

Diese Frage bewegt viele und dementsprechend rasch ausgebucht war auch dieses Mal wieder unser Gemeindesaal, so dass bedauerlicherweise leider nicht alle interessierten Frauen an diesem Morgen dabei sein konnten. Einleitend sagte die Referentin Helgrid Stegmann, „wenn wir ohne Angst wären, hätten wir uns bereits als Kind mit unserem Dreirad umgebracht“ und würden deshalb nicht hier sitzen. Viele Dinge machen uns Angst wie z.B. Einsamkeit, Verlassen werden, Arbeitslosigkeit, Missachtung, Mobbing, finanzielle Sorgen, schwere Erkrankung, Versagensängste, Verantwortung übernehmen, Gewalt im eigenen Umfeld, Terror, atomare Katastrophen. Angst in einem gesunden Maß gehört zu unserem Leben, denn sie ist überlebenswichtig. Sie schützt uns und das Signal lautet: Vorsicht Gefahr und ist ein spürbares Zeichen für notwendige Veränderungen. Bei jungen Menschen ist die Risikobereitschaft größer.



Mit Mutproben und Leichtsinn setzen sie sich Gefahren aus. Mit einem Zitat aus Johannes 16, Vers 33, „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost: ich habe die Welt überwunden“, untermauerte sie, dass Angst zum Leben gehört. Angst hat viele Gesichter. Wenn sie dann aber zur Störung wird, blockiert sie unser Handeln.

Bei Phobien, Panik, generalisierte Angststörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen ist Angst dann ein schlechter Ratgeber, wenn durch eine unangemessene Intensität, hohe Häufigkeit und Dauer, Vermeidung von Angst machenden Situationen und starken Leiden die Lebensfreude verloren geht; die ständige Angst vor der Angst führt nicht selten in die Depression oder in die Sucht und ist sogar schädlich für unser Immunsystem. Medizinische Hilfe ist notwendig, um aus dem Teufelskreis herauszukommen. Erschreckenderweise gehören Medikamente gegen Angst mit zu den am

häufigsten verordneten. Die Referentin ging auf körperliche Stressreaktionen ein und erläuterte, dass bei Gefahr der menschliche Organismus optimal vorbereitet wird, um richtig zu reagieren. So wird u.a. das Herz besser durchblutet und ist dadurch leistungsfähiger, die Atmung wird schneller, die Muskelspannung ist erhöht, die Verdauung von Magen und Darm ist herabgesetzt, dies sind aber ganz normale Reaktionen des Körpers. Es ist deshalb besonders wichtig, dass Körper und Geist nach solchen Angstzuständen auch eine Entspannung erfahren. Betroffene können sich selbst in vielfältiger Weise helfen. Bewährt haben sich hier u. a. Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jakobsen, Atementspannung oder Biofeedback unter Anleitung. Einem Menschen nach einem traumatischen Angstzustand Schutz und Geborgenheit zu bieten, gehört mit zu den wichtigsten Hilfestellungen.

Durch die Begegnung mit der Angst sind die Denkmuster wie z. B. „Alle sollen mich mögen“ – „Fehler sind schlimm“ – „Ich bin nur dann wertvoll, wenn ich was leiste“ - so eingebrannt, dass sie uns hindern, irrationelles Denken zu korrigieren.

Das Anspannungsniveau ist dann so weit überschritten, dass dadurch die Angst verstärkt auftritt und uns nicht mehr loslässt. Wichtig für den Umgang mit der

Angst ist, unser „Kopfkino“, welches sich abspielt, wahrzunehmen. Angst gehört zu unserem Leben und wir müssen diese im erträglichen Maß zulassen und vergegenwärtigen. Und wir dürfen und müssen dazu stehen. Das Verständnis unseres Umfeldes ist oftmals bereits ein erster Schritt aus der Angst heraus.

Gefühle gehören zu unserem Leben: „Eifer und Zorn verkürzen das Leben und Sorge macht alt vor der Zeit“. Diesen sehr zutreffenden Bibelvers (Sirach 30,26) als Schlussbemerkung zitiert, gab die Referentin zahlreichen Frauen aus Gundelfingen und Umgebung nach einem schönen und interessanten Vormittag mit auf den Nachhauseweg.

Das AnnaManna-Team bedankt sich an dieser Stelle bei allen Helferinnen, die auch dieses Mal wieder tatkräftig unterstützt haben.



#### **Schon heute vormerken:**

Das nächste AnnaManna – Das Frühstück für Frauen – findet statt am **08.10.2011**.

*Kornelia Krause  
Petra Strittmatter*